ओ३म्

स्वास्थ्य के शत्रु अण्डे व मांस

लेखक

परमहंस स्वामी जगदीश्वरानन्द सरस्वती

प्रकाशक

भगवती प्रकाशन

एच १।२, मॉडल टाउन, दिल्ली

ओ३म्

स्वास्थ्य के शत्रु अण्डे व मांस

लेखक
परमहंस स्वामी जगदीश्वरानन्द सरस्वती

प्रकाशक
भगवती प्रकाशन
एच १।२, मॉडल टाउन, दिल्ली

पुस्तक प्रकाशन में सहयोग

स्व० श्री हरिकृष्ण बुद्धिराजा की पुण्यस्मृति में
श्रीमती बुद्धिराजा द्वारा प्रदत्त — २५०.००

श्री जगमोहन बजाज — ५०.००
(डॉ० मदनमोहन बजाज, केशवपुरम्, दिल्ली के अनुज)

प्रकाशक :

भगवती प्रकाशन

एच १।२, मॉडल टाउन, दिल्ली ११०००९

संस्करण : प्रथम

विश्व विज्ञान सम्मेलन दिसम्बर १९९२

मूल्य : ३=०० रुपये

लेज़र टाइप सैटिंग : भगवती प्रकाशन

मुद्रक : राधा प्रेस, कैलाश नगर, दिल्ली ११००५१

मांसाहार

मनुष्य की शरीर-रचना का अध्ययन करने से ज्ञात होता है कि मनुष्य मांसभक्षक प्राणी नहीं है; परन्तु आज मनुष्य का भीषण पतन हो गया है। आज का मनुष्य पशुओं से भी नीचे गिर गया है। पशु तो भक्षण करने योग्य पदार्थों को ही खाता है, परन्तु मनुष्य सर्वभक्षी बन गया है। मैथिलीशरण गुप्त ने ठीक ही लिखा है—

केवल पतङ्ग विहंगमों में जलचरों में नाव ही।
भोजनार्थ चतुष्पदों में चारपाई बच रही॥

आज का मानव आकाश में उड़नेवाले तीतर, बटेर, कबूतर, मोर—सभी प्राणियों का भक्षण कर जाता है बस उड़नेवाली वस्तुओं में केवल पतङ्ग छूटी है। जल में रहनेवाले मेंढक और मछली—मनुष्य सभी को चट कर जाता है, हाँ, नाव को मनुष्य नहीं खाता। चौपायों में गाय, भैंस, घोड़ा और बकरी आदि सभी मनुष्य के पेट में समा जाते हैं, केवल चारपाई बची हुई है।

मनुष्य संसार का सर्वश्रेष्ठ प्राणी है, परन्तु उसका कैसा भीषण पतन हुआ है। मांस मनुष्य का आहार नहीं है। वेद आदि धर्मशास्त्रों में इसे अभक्ष्य बताया गया है। ईसाई और मुसलमानों के धार्मिक ग्रन्थों में भी इसका निषेध किया गया है। ऋषि-मुनियों, महापुरुषों और सुधारकों ने इसकी घोर निन्दा की है। डॉक्टर, वैद्यों और हकीमों ने भी इसे अभक्ष्य बताया है। यहाँ कुछ प्रमाण प्रस्तुत किये जाते हैं—

शेरभक शेरभ पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः किमीदिनः।
यस्य स्थ तमत्त यो वः प्राहैत्तमत्त स्वा मांसान्यत्त॥

—अथर्व० २।२४।१

हे नीच हिंसको! हे वध करनेवाले सर्वभोजियो! तुम्हारे अनुयायी लौट जाएँ। तुम्हारा हथियार लौट जाए। तुम जिसके सम्बन्धी हो उसे खाओ, जिसने तुम्हें भेजा है उसे खाओ, अपने मांस को खाओ।

वेद कितने ओजस्वी और प्रबल शब्दों में मांसाहार का निषेध कर रहा है। एक और मन्त्र देखिए—

व्रीहिमत्तं यवमत्तमथो माषमथो तिलम् ।
एष वां भागो निहितो रत्नधेयाय दन्तौ
मा हिंसिष्टं पितरं मातरं च ॥ —अथर्व० ६।१४०।२

हे दाँतो ! तुम चावल खाओ, जौ खाओ, उड़द खाओ तथा तिलों का सेवन करो । यह अन्न ही तुम्हारा नियत भाग है । इसके भक्षण से तुम्हें रमणीय फल मिलेगा । तुम पितृशक्ति और मातृशक्ति से सम्पन्न पशुओं की हिंसा मत करो ।

वेद में शतशः मन्त्र हैं जिनमें गौ आदि पशुओं के न मारने का विधान किया गया है । कुछ मन्त्र-खण्ड यहाँ प्रस्तुत किये जाते हैं—

गां मा हिंसीः । —यजुः० १३।४३

गाय को मात मार ।

मा हिंसीरेकशफं पशुम् । —यजुः० १३।४७

एक खुरवाले—घोड़ा, गधा आदि प्राणियों को मत मार ।

चतुष्पात् पाहि । —यजुः० १४।८

चार पैरवाले प्राणियों की रक्षा कर । इस सूक्ति से भेड़, बकरी, भैंस आदि सभी प्राणियों का ग्रहण हो जाता है ।

यजमानस्य पशून् पाहि । —यजुः० १।१

हे ईश्वर ! आप यजमान के पशुओं की रक्षा करो ।

वेद ने पशुओं का मांस खाने का विधान नहीं किया है, अपितु—

पयः पशूनाम् । —अथर्व० १६।३१।५

पशुओं का दूध ही मनुष्यों के लिए नियत किया है ।

महर्षि मनु ने लिखा है—

अनुमन्ता विशसिता निहन्ता क्रयविक्रयी ।
संस्कर्ता चोपस्कर्ता च खादकश्चेति घातकः ॥ —मनु० ५।५१

मारने की अनुमति देनेवाला, अङ्गों को काटनेवाला, मारनेवाला (वध करनेवाला), क्रय करनेवाला, बेचनेवाला, बनानेवाला, परोसनेवाला और खानेवाला—ये आठ कसाई हैं ।

आज ईसाई लोग मांस भक्षण करते हैं, परन्तु बाइबल में मांस भक्षण का प्रबल खण्डन किया गया है—

It shall be a perpetual statute for your generations through out all your dwellings, that ye eat neither fat not blood.

—Leviticus 3/17

तुम्हारे सम्पूर्ण निवासस्थानों के लिए तथा सभी सन्ततियों के लिए यह सनातन व्यवस्था रहेगी कि तुम चरबी या रक्त बिल्कुल न खाओ।

Speak unto the children of Isreal, saying, Ye shall eat no manner of fat, of ox, or of sheep, or of goat. —Leviticus 7/23

प्रभु ने मूसा से कहा कि इसराइल से कह कि तुम लोग बैल, भेड़ और बकरी की चरबी न खाना।

It is good neither to eat flesh, nor to drink wine, nor any thing whereby thy brother stumbleth, or is offended or is made weak.

—Romans 14/21

अर्थात् यही उत्तम है कि तू न मांस खाये, न शराब पिये, और न कोई ऐसा काम करे जिसके कारण तेरा भाई ठोकर खाये।

ईसा मसीह बहुत दयालु था। उसके प्रमुख शिष्य मैथ्यू, पीटर और जेम्स आदि मांस नहीं खाते थे। प्रारम्भिक ईसाइयों का भोजन और जीवन अत्यन्त सादा था। उनकी रसोई में निरीह पशुओं को काटकर उनके खून की धाराएँ नहीं बहाई जाती थीं। क्या ईसाई बन्धु बाइबल की शिक्षाओं और अपने पूर्व पुरुषों के जीवन पर आचरण करते हुए मांस-भक्षण न करने का व्रत लेंगे ?

कुरान शरीफ में भी मांस-भक्षण का निषेध किया गया है—

लंय्यन्ना लल्ला-ह लुहूमुहा व ला दिमावुहा वलाकिन् य्यना लुहुत्तक्वा मिन्कुम्।

—सूरः हज्ज मञ्जिल ४। आ० ३७

ईश्वर को नहीं पहुँचता उनका गोश्त और लहू, परन्तु उसको पहुँचती है तुम्हारी परहेज़गारी—संयम, आदर।

श्री नानकदेवजी का कथन है—

जे रत्त लागे कापड़े जामा होय पलीत।
जे रत्त खावें नानका तिन क्यों निर्मल चीत॥

कबीरदासजी कहते हैं—

लोग नगर ढिंग न करें मरघट का स्थान।
देखो मांसाहारियो घट में किया मसान॥

इस दोहे पर मुझे विश्वप्रसिद्ध साहित्यकार बर्नाड शॉ की एक घटना स्मरण हो आई है जिसे लिखने का लोभ मैं संवरण नहीं कर सकता। बर्नाड शॉ मांस नहीं खाते थे। एक बार एक दावत में जब मांस की प्लेट उनके समक्ष आई तो उन्होंने उसे छुआ तक नहीं। इसपर उनके एक मित्र ने कहा—"शॉ साहब, खाते क्यों नहीं ?"

शॉ महोदय ने उत्तर दिया—"मेरा पेट कोई कब्रिस्तान नहीं जिसमें मुर्दे दफनाए जाएँ।"

महान् सुधारक महर्षि दयानन्द ने भी अपने ग्रन्थों में स्थान-स्थान पर मांसभक्षण का खण्डन किया है। हम यहाँ सत्यार्थप्रकाश के कुछ स्थल उद्धृत करते हैं—

"ब्रह्मचारी और ब्रह्मचारिणी, मद्य, मांस....... आदि कुकर्मों को छोड़ दें।"

—तृतीय समुल्लास

"जब से विदेशी मांसाहारी इस देश में आके गौ आदि पशुओं के मारनेवाले मद्यपायी राज्याधिकारी हुए हैं तब से क्रमशः आर्यों के दुःख की बढ़ती होती जाती है।"

—दशम् समुल्लास

"जो लोग मांस-भक्षण और मद्यपान करते हैं उनके शरीर और वीर्य आदि धातु भी दुर्गन्ध आदि से दूषित होते हैं।" —दशम समुल्लास

"मांस-भक्षण करने, मद्य पीने...... आदि में दोष नहीं है, यह कहना छोकड़ापन है, क्योंकि बिना प्राणियों को पीड़ा दिये मांस प्राप्त नहीं होता और बिना अपराध के पीड़ा देना धर्म का काम नहीं।"

—एकादश०समु०

पाश्चात्य डॉक्टर क्या कहते हैं अब तनिक उनकी सम्मति भी सुन लीजिए—

डॉ० लूकस शैम्पोनियर (Dr. Lucas Champoniere) लिखते हैं—
Appendicites is practically unknown among vegetarians.
शाकाहारियों में अपेंडीसाइटीज का रोग नहीं होता।
डॉ० लेफानविल (Dr. Lefenwill) लिखते हैं—
Cancers are caused by diseased meat.
कैंसर का रोग दूषित मांस खाने के कारण होता है।
डॉ० हेग महोदय लिखते हैं—

There is more suicide in England, where most meat is eaten and beer is drunk, and less in Scotland, where less meat is taken... suicide is believed to be increasing in England and so is the meat eaten per head of population.

—Uric Acid P. 295

अर्थात् इंग्लैण्ड में मांस और शराब का अधिक प्रयोग है, अतः इंग्लैण्ड में आत्महत्या अधिक होती हैं, स्काटलैण्ड में कम है, इसलिए कम। इंग्लैण्ड में मांस अधिक खाया जाता है, परिणामस्वरूप आत्महत्या बढ़ रही हैं।

डॉक्टर टी०एस० क्लाउस्टन (Dr. T.S. Clouston M.D.) लिखते हैं—

"...Milk, bread, butter, vegetables and scotch broth (mixed barley and other vegetables) are the very best of all foods for children and they should be given in abundance... flesh eating children are often nervous and thin."

दूध, रोटी, मक्खन, तरकारी और दलिया बच्चों के लिए सब भोजनों में सर्वश्रेष्ठ हैं और पर्याप्त मात्रा में देने चाहिएँ। मांस खानेवाले बच्चे प्रायः धैर्यहीन और दुर्बल होते हैं।

डॉ० जानवुड एम०पी० लिखते हैं—

As a medical man I desire to add my tesimoney both from the result of my personal experience and from observation through many years of hospital and private practice, I ascertain that flesh eating is unnecessary, unnatural and unwholesome.

अर्थात् एक ड़ॉक्टर के रूप में अपने वैयक्तिक तथा सार्वजनिक अनुभव—जोकि अस्पताल तथा निजी व्यवसाय में हुए हैं—के आधार पर

मैं बलपूर्वक घोषणा करता हूँ कि मांस भोजन अनावश्यक, अस्वाभाविक तथा स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

मांस मनुष्य का भोजन नहीं है

यदि हम मनुष्य की शरीर-रचना पर दृष्टिपात करें तो इस निष्कर्ष पर पहुँचेंगे कि मांस मनुष्य का भोजन नहीं है। आइए तनिक मनुष्य और पशुओं की शरीर-रचना का अध्ययन करें—

मनुष्य और मांसाहारी पशुओं के दाँतों की तुलना कीजिए। मांसाहारी पशुओं के दाँत लम्बे, नुकीले, अलग-अलग होते हैं जो आरे के समान चीरने-फाड़ने के काम आ सकते हैं। मनुष्य के दाँत चपटे और मिले हुए होते हैं जो पिसाई करने योग्य होते हैं। मनुष्य के दाँत यदि चीरने-फाड़नेवाले होते तो वह छुरी का प्रयोग न कर दाँतों का ही प्रयोग करता, परन्तु किसी ने मनुष्य को बकरी या सूअर में दाँत गड़ाते नहीं देखा होगा।

मांसाहारी पशु पानी चाटकर और 'लप-लप' करके पीते हैं। शाकाहारी जीव पानी घूँट भर-भरकर पीते हैं।

मांसाहारी पशु एक बार पेट भरकर खा लेते हैं फिर कई-कई दिनों तक कुछ नहीं खाते। मनुष्य दिन में कई बार खाता है। घास चरनेवाले और सब्जी खानेवाले प्राणी भी दिनभर चरते और जुगाली करते हैं।

मांसाहारी प्राणियों को दौड़ने, भागने पर भी पसीना नहीं आता। अनाज और सब्जी खानेवालों को पसीना आता है।

मांसाहारी प्राणियों को रात्रि के घनघोर अन्धकार में भी दिखाई देता है। इसके विपरीत अन्न और फल खानेवाले तथा घास चरनेवाले पशुओं को रात्रि में दिखाई नहीं देता।

मांसाहारियों की भोजन-नलिका (Alimentary canal) अपने शरीर की लम्बाई से केवल तीन गुणी होती है। फलाहारी जीवों की भोजन नलिका १२ गुणी और घास चरनेवाली पशुओं की भोजन-नलिका तीस गुणी तक होती है। इतनी बड़ी नलिका में मांस देर तक नहीं रह सकता, वह सड़ने लग जाता है। उसे पचाने के लिए शराब पीनी पड़ती है। मांसाहारी प्रायः शराबी होते हैं। पाश्चात्य देश इस बात के प्रत्यक्ष उदाहरण हैं।

मांसाहारी जीव अधिक भूख लगने पर अपने बच्चों को भी खा जाते हैं। शाकाहारी प्राणी भूख से तड़प कर भले ही मर जाएँ, परन्तु अपने बच्चों को नहीं खाते।

उत्पत्ति के समय मांसाहारी प्राणियों की आँखें बन्द होती हैं जबकि शाकाहारी प्राणियों के बच्चों की आँखें खुली हुई होती हैं।

मांसाहारी और शाकाहारी प्राणियों के शरीर की रचना की तुलना करने के पश्चात् हम प्रो० जोन रे (Prof. John Ray) के शब्दों में बलपूर्वक कह सकते हैं—

Certainly man was never made to be as carnivorous animal.

अर्थात् यह निश्चितरूप से कहा जा सकता है कि मनुष्य मांसभोजी प्राणी नहीं है।

मांस-भोजन और शक्ति

कुछ लोगों का विचार है कि मांस खाने से शक्ति और वीरता आती है। ऐसे लोगों का कहना हे कि बैल शक्तिशाली होता है, अतः उसका मांस खाने से भी शक्ति आएगी। यह विचार अत्यन्त भ्रमपूर्ण एवं मूर्खतापूर्ण है। शक्ति शाक और फलों में है मांस में नहीं। मांस का सेवन तो नाना प्रकार की बीमारियाँ लाता है।

मांस अस्वाभाविक भोजन है। इसके भक्षण से भगन्दर, क्षय और अँतड़ियों में कीड़े पड़ना आदि अनेक व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। आज संसार के ६६ प्रतिशत रोगों का कारण मांस-भोजन ही है।

मांस-भक्षण से प्रायः कब्ज की बीमारी हो जाती है। कब्ज से अन्य अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। मांसाहारियों के पाखाने में अधिक दुर्गन्ध आती है।

मांस भक्षक की जिह्वा मैली रहती है, मुखमण्डल का रंग फीका रहता है। आँखों के इर्द-गिर्द झिल्लियाँ पड़ जाती हैं। साँस और पसीने में बदबू उत्पन्न हो जाती है। स्वभाव में चञ्चलता और चिड़चिड़ापन आता है।

डॉक्टर टर्नर (Dr. Turner), जो बम्बई के स्वास्थ्याध्यक्ष थे, ने एक बार लिखा था कि क्षय का रोग पशुओं में बहुत फैला हुआ है। पक्षियों में

इस रोग की मात्रा और भी अधिक है, विशेषकर मुर्गियों और हंसों में। वन्य पशु भी इस रोग से बहुत पीड़ित होते हैं। सूअर का सारा शरीर इस रोग के कीटाणुओं से भरा रहता है। ये पशु तो केवल भंगी का काम दे सकते हैं। कदाचित् ही किसी सूअर का मांस स्वास्थ्यदायक हो, क्योंकि इसका स्वभाव ही गन्दगी खाना है। जो जानवर ऐसी घृणित वस्तु खाता है, उसका मांस कदापि नहीं खाना चाहिए।

डॉक्टर हेग ने अपनी पुस्तक Diet and Food (पथ्य और भोजन) में अनेक उदाहरण दिये हैं, जिनसे सिद्ध होता है कि मांसाहार में शक्ति नहीं है। वास्तविक बल, शक्ति और वीरता तो शाकाहार में ही है। उदाहरण निम्नलिखित हैं—

१४ मांसाहारियों और ८ शाकभोजियों में ६० मील पैदल चलने की शर्त लगी। सारे शाकाहारी स्वस्थ दशा में नियत स्थान पर पहुँच गये। प्रथम रहनेवाला शाकाहारी साढ़े चौदह घंटे में गन्तव्य स्थान पर पहुँच गया। अन्तिम शाकाहारी के एक घण्टा पश्चात् प्रथम मांसाहारी नियत स्थान पर पहुँच सका। शेष १३ मांसाहारी ३५ मील के पश्चात् ही थककर बैठ गये।

सन् १९०२ में १८ शाकभोजी और १४ मांसाहारी ड्रैसडन से बर्लिन की ओर चले। इनमें प्रथम शाकभोजी कार्ल मैन (Karl Man) सबसे पहले मांसाहारी के पहुँचने से सात घण्टे पहले पहुँचा था। १० शाकभोजी और तीन मांसाहारी नियत स्थान पर पहुँच सके।

इसी प्रकार अन्य डॉक्टरों ने भी परीक्षण किये हैं। उनका निष्कर्ष भी यही है। लीजिए, अमेरिका के प्रसिद्ध डॉक्टर वेकफिल्ड के परीक्षणों का अवलोकन कीजिए—

डॉक्टर वेकफिल्ड ने बूस्टन नगर में १५ विद्यार्थी १२ वर्ष की अवस्था के लिये। इनके तीन ग्रूप बनाये गये। प्रथम ग्रुप के पाँच विद्यार्थियों को केवल दूध पर पालना प्रारम्भ किया। उन्हें दूध के अतिरिक्त और कोई भोजन नहीं दिया जाता था। दूसरे ग्रुप के पाँच विद्यार्थियों को केवल फलों पर रक्खा गया। तीसरे ग्रुप के पाँच विद्यार्थियों को केवल मांस पर निर्भर

रहना पड़ता था। छह मास इस प्रकार पालन-पोषण के पश्चात् उन सबका २८ डॉक्टरों की समिति के समक्ष परीक्षण किया गया।

प्रथम परीक्षण में इन १५ विद्यार्थियों को एक पंक्ति में बैठाकर एक पुस्तक का पृष्ठ जिसमें १५ पंक्तियाँ थीं आध घण्टे में कण्ठस्थ करने के लिए दिया गया। इसमें एक से चार नम्बर तक दूध पर पलनेवाले विद्यार्थी सफल हुए पाँचवें नम्बर पर फल खानेवाला विद्यार्थी। मांसाहार पर रहनेवाले सब विद्यार्थी पीछे रह गये।

दूसरा परीक्षण दो मील की दौड़ का किया गया। इसमें प्रथम, द्वितीय और तृतीय फल खानेवाले, चौथे नम्बर पर दूध पीनेवाला, पाँचवें नम्बर पर एक दूध पीनेवाला और एक फलाहारी साथ-साथ पहुँचे। मांसाहारी थककर मार्ग में ही रह गये।

तीसरा परीक्षण कुश्ती का कराया गया। इसमें दो मांसाहारी, दो फलभक्षी और एक दूध पीनेवाला सफल हुआ।

कुछ लोगों का विचार है कि सैनिकों को मांस-भक्षण कराया जाए तो उनमें लड़ने की शक्ति आती है, परन्तु परीक्षण द्वारा इसके सर्वथा विपरीत परिणाम निकला है। इस विषय में अमेरिका के प्रसिद्ध विद्वान् प्रो० शिटे एडन का निम्नलिखित परीक्षण पठनीय है—

अमेरिकन सिपाहियों के दैनिक भोजन में ७५ औंस ठोस भोजन रहता है। इस ७५ औंस में २२ औंस मांस होता है। इस भोजन में मांस का समस्त भाग तथा ठोस वस्तुओं का कुछ भाग निकालकर इसकी मात्रा ५१ औंस कर दी गई। नौ मास के अन्त में उनके शरीर में पहले की अपेक्षा कहीं अधिक शक्ति आ गई। उनका स्वास्थ्य भी पहले से उत्तम हो गया। यन्त्रों द्वारा नापने पर ठीक-ठीक पता लगा कि उनकी शक्ति में लगभग ५० प्रतिशत वृद्धि हुई। उनमें अधिक प्रसन्नता आ गई। जब उन्हें इस बात की स्वतन्त्रता दे दी गई कि वे चाहें तो पुनः अपना पिछला भोजन आरम्भ कर सकते हैं तो उनमें से किसी ने भी पहला भोजन (मांसवाला) करना स्वीकार नहीं किया।

चारित्रिक एवं नैतिक दृष्टिकोण से भी मांस भोजन अहितकर है। मांस-भक्षण से मनुष्य के चरित्र का भीषण पतन होता है। मांसाहारी शराबी और जुएबाज बन जाता है। इतना ही नहीं वह हत्या करने से भी नहीं चूकता। समाचारपत्रों में समय-समय पर इस प्रकार की अनेक घटनाएँ प्रकाशित होती रहती हैं जहाँ मांसाहारियों ने लड़कों से दुराचार करने का प्रयत्न किया और सफल न होने पर दिन-दहाड़े उनकी हत्या कर दी। एक स्त्री ने अपने भतीजे की अंगुलियाँ काट डालीं। इंग्लैण्ड में तो एक मांसाहारी ने अपनी ही पुत्री से विवाह कर लिया और उससे सन्तान उत्पत्ति भी की।

हे संसार के लोगो ! यदि आप चरित्रवान् बनना चाहते हैं, यदि आप देश और जाति पर भार नहीं बनना चाहते, यदि आप चाहते हैं कि दूसरों की बहू-बेटियों को कुदृष्टि से न देखें, यदि आप चाहते हैं कि आप दुर्व्यसनों से दूर रहें, यदि आप चाहते हैं कि आपमें नैतिक साहस हो, यदि आप चाहते हैं कि आपका मस्तिष्क सबल हो तो अपने आहार में मांस को भूलकर भी सम्मिलित न करें।

आर्थिक दृष्टि से भी मांस भक्षण ठीक नहीं है। गौ की आर्थिक उपयोगिता को दृष्टि में रखकर गोपाल दयानन्द ने 'गोकरुणानिधि' नामक पुस्तिका की रचना की। उसमें वे लिखते हैं—

जो एक गाय न्यून-से-न्यून दो सेर दूध देती हो और दूसरी बीस सेर तो प्रत्येक गाय के ग्यारह सेर दूध होने में कोई शंका नहीं। इस हिसाब से एक मास में सवा आठ मन दूध होता है। एक गाय कम-से-कम छह महीनें और दूसरी अधिक से अधिक १८ महीने दूध देती है, तो दोनों का मध्यभाग प्रत्येक गाय के दूध देने में बारह महीने होते हैं। इस हिसाब से बारह महीनों का दूध निन्यानवे मन होता है। इतने दूध को औंटाकर प्रति सेर में छटाँक चावल और डेढ़ छटाँक चीनी डालकर खीर बनाकर खाएँ, तो प्रत्येक पुरुष के लिए दो सेर दूध की खीर पुष्कल होती है, क्योंकि यह भी एक मध्यभाग की गिनती है, अर्थात् कोई दो सेर दूध की खीर से अधिक खा गया कोई न्यून। इस हिसाब से एक प्रसूता गाय के दूध से एक हज़ार नव सौ अस्सी मनुष्य एक बार तृप्त होते हैं। गाय न्यून-से-न्यून ८ बार और अधिक-से-अधिक

१८ बार ब्याती है। इसका मध्यभाग १३ बार आया तो पच्चीस हज़ार सात सौ चालीस मनुष्य एक गाय के जन्मभर के दूधमात्र से एक बार तृप्त हो सकते हैं।

इस गाय की एक पीढ़ी में छह बछिया और सात बछड़े हुए। इनमें से एक की मृत्यु रोगादि से होना सम्भव है तो भी बारह रहे। उन छह बछियों के दूध मात्र से उक्त प्रकार एक लाख चौवन हज़ार चार सो चालीस मनुष्यों का पालन हो सकता है।

अब रहे छह बैल, उनमें से एक जोड़ी से एक साल में दो सौ मन अन्न उत्पन्न हो सकता है। इस प्रकार तीन जोड़ी छह सौ मन अन्न उत्पन्न कर सकती हैं और उनके कार्य का मध्यभाग आठ वर्ष है। इस हिसाब से चार हज़ार आठ सौ मन अन्न उत्पन्न करने की शक्ति एक जन्म में तीनों जोड़ी की है। ४८०० मन अन्न में से प्रत्येक मनुष्य का तीन पाव अन्न भोजन में गिनें तो दो लाख छप्पन हज़ार मनुष्यों का एक बार भोजन होता है। दूध और अन्न को मिलाकर देखने से निश्चय है कि चार लाख दस हज़ार चार सौ चालीस मनुष्यों का पालन एक बार के भोजन से होता है।

अब छह गायों की पीढ़ी-दर-पीढ़ियों का हिसाब लगाकर देखा जाए तो असंख्य मनुष्यों का पालन हो सकता है और उसके मांस से अनुमान है कि केवल अस्सी मांसाहारी मनुष्य एक बार तृप्त हो सकते हैं। देखो ! तुच्छ लाभ के लिए लाखों प्राणियों को मारकर असंख्य मनुष्यों की हानि करना क्यों नहीं ?

क्षत्रिय जाति और मांस

कुछ लोगों का विचार है कि क्षत्रिय और मांस-भक्षण इनका चोली और दामन का साथ है। क्षत्रिय के लिए मांस खाना कोई पाप की बात नहीं है, अपितु यह तो उसका धर्म है। ऐसे लोग तो यहाँ तक कह देते हैं कि श्री रामचन्द्रजी भी मांस खाया करते थे। आइए तनिक इन विचारों की मीमांसा करें।

क्षत्रिय का अर्थ है—**'क्षतात् त्रायते स क्षत्रियः'** जो प्राणियों की दुःख से रक्षा करे वह क्षत्रिय है। जो लोग जीवनभर मांस का प्रयोग करते हैं,

अपनी उदरपूर्ति के लिए सैकड़ों निरीह पशुओं की हिंसा करते हैं, उन्हें क्षत्रिय कैसे कहा जा सकता है ? क्षत्रियत्व का मांसाहार से दूर का भी सम्बन्ध नहीं है।

मांसाहार से मनुष्य का बल बढ़ता है यह बात भी भ्रमपूर्ण है। यदि हम शाकाहारी राजाओं और रानियों के इतिहास पर दृष्टिपात करें तो हमें पता लगेगा कि उन्होंने जो वीरता दिखाई वैसा उदाहरण मांस-भक्षियों में दीपक लेकर ढूँढने से भी नहीं मिलेगा।

बूँदी के महाराज विशनसिंह शाकाहारी थे। हाँ, शिकार का उन्हें बहुत शौक था। अपने जीवन में उन्होंने सौ बहुत भयानक शेरों को मारा था। एक बार इन्होंने एक सिंह का पीछा किया और एक स्थान पर पहुँचकर दोनों गुत्थमगुत्था हो गये। इसी समय महाराज के कुछ मन्त्री भी आ गये और एक मन्त्री महाराज की सहायतार्थ सिंह को मारने के लिए उद्यत हुआ। महाराज ने कहा, "सावधान ! यदि तुममें से किसी ने सिंह को हानि पहुँचाई तो मैं उसे समाप्त कर दूँगा।" महाराज सिंह से मुकाबला भी करते जाते थे और मन्त्रियों से वार्तालाप भी करते जाते थे। वे सिंह के पेट में तलवार भोंगनेवाले ही थे कि एक मन्त्री ने कहा, "आप अन्याय कर रहे हैं कि एक निःशस्त्र जीव के साथ कटार से युद्ध कर रहे हैं।" यह सुनते ही महाराज ने अपनी कटार फेंक दी। युद्ध होता रहा और अन्त में महाराज ने उसका जबड़ा पकड़कर उसे चीरकर दो टुकड़े कर दिये। इस अवसर पर सिंह के मुख से ऐसी भयङ्कर गर्जना हुई कि सम्पूर्ण वन थर्रा गया। इस भीषण सिंहनाद को सुनकर शेरनी वहाँ आ गई और महाराज पर आक्रमण कर उनकी टाँग तोड़कर रख दी। महाराज बहुत प्रयत्न कर जब शेरनी का जबड़ा पकड़कर फाड़ने लगे तो उस मन्त्री ने कहा, "महाराज ! आप एक बार फिर अन्याय कर रहे हैं, क्या स्त्री पर हाथ उठाना राजपूतों को शोभा देता है।" यह सुन महाराज ने शेरनी का प्राणान्त न कर उसे अपने कमरबन्द से कसकर बाँध दिया। ऐसी वीरता का उदाहरण इतिहास में कदाचित् ही कहीं मिले।

महारानी झाँसी की वीरता से औन अपरिचित है ? यह बाइस वर्ष की बाला किस वीरता और मर्दानगी से लड़ी थी। इसकी तलवार जहाँ भी गिरती थी बिजली सी कौंध जाती थी। गोद में बालक को बाँधा हुआ है, घोड़े की लगाम दाँतों में दबाई हुई है और दोनों हाथों में चमचमाती तलवार जिधर भी गिर जाती है उधर ही लाशें पट जाती हैं। रानी जिस वीरता से लड़ी स्वयं अंग्रेज लेखकों ने उसकी प्रशंसा की है। युद्ध करते हुए रानी के कान में आवाज आई "बाई साहिबा ! मैं मर रही हूँ।" उसने मुड़कर देखा कि उसकी एक सहेली को अंग्रेजों ने गोली मार दी। क्रोध में आकर रानी ने उसे एक ही बार में सदा के लिए सुला दिया। एक अंग्रेज सैनिक ने रानी के सिर पर पीछे से आक्रमण किया। रानी के सिर का दायाँ भाग और एक आँख उड़ गई, परन्तु रानी ने फिर भी इस सैनिक को मृत्यु के घाट उतार दिया। भारत के इतिहास में ही नहीं संसार के इतिहास में यह घटना स्वर्ण अक्षरों में लिखी जाएगी। सुभद्रा कुमारी चौहान ने ठीक ही लिखा था—

बुन्देलों हरबोलों के मुँह हमने सुनी कहानी थी।
खूब लड़ी मर्दानी वह तो झाँसीवाली रानी थी ॥

महाराणा प्रताप की वीरता को कौन नहीं जानता। उन्होंने जीवनभर कभी मांस-भक्षण नहीं किया। इस गये और बीते युग में जब क्षत्रिय लोग मांस-भक्षण नहीं करते थे तो वेदवेदाङ्ग-तत्त्वज्ञ मर्यादा पुरुषोत्तम राम मांस का सेवन कैसे कर सकते थे ? अयोध्या में श्रीराम के मांस-भक्षण का कोई वर्णन नहीं है। जिस समय वे वन को जाने लगे तो उन्होंने माता कौसल्या से कहा था—

स्वादूनि हित्वा भोज्यानि फलमूलकृताशनः।[१]

—वा० रा० अयो० २०।२१

मैं स्वादु पदार्थों को छोड़कर कन्दमूल फल खाकर १४ वर्ष तक वन में निवास करूँगा। श्रीराम अपनी प्रतिज्ञा के विरुद्ध नहीं जा सकते, क्योंकि **'रामो द्विर्नाभिभाषते'** राम दो प्रकार की बाते नहीं करते। उपर्युक्त श्लोक

की विद्यमानता में वनों में श्रीराम के मांस-भक्षण-सम्बन्धी जितने प्रकरण आये हैं वे सब असत्य हैं और वाममार्गियों द्वारा प्रक्षिप्त किये गये हैं।

औषध के रूप में मांस

कुछ लोगों का विचार है कि औषध के रूप में यदि मांस का प्रयोग कर लिया जाए तो कोई हानि नहीं है। यह विचार भी ठीक नहीं है। हमें अपने रोग को शमन करने के लिए दूसरे प्राणी का प्राण लेने का क्या अधिकार है ? अपने प्राणों की रक्षा के लिए दूसरे प्राणियों का वध पाप ही है।

आर्यजगत् के सुप्रसिद्ध विद्वान् पण्डित गुरुदत्त विद्यार्थी एम०ए० को रात-दिन अत्यधिक कार्य करने से क्षय रोग हो गया। डॉक्टरों ने उन्हें मांस का सेवन करने की सम्मति दी। पण्डितजी ने पूछा—"मांस का सेवन कर मैं अच्छा हो गया तो क्या फिर कभी नहीं मरूँगा ? क्या मैं अमर हो जाऊँगा? क्या आप यह गारण्टी दे सकते हैं ?" डॉक्टरों ने कहा—"यह विश्वास तो नहीं दिलाया जा सकता।" पण्डितजी ने कहा—"अच्छा अमरता की बात छोड़ो क्या आप यह गारण्टी देते हैं कि मुझे पुनः कभी क्षयरोग नहीं होगा ?" डॉक्टरों ने कहा—"हम यह गारण्टी भी नहीं दे सकेंगे।" पण्डितजी ने कहा—"अच्छा तो यह गारण्टी तो निश्चितरूप से दे रहे होंगे कि मांस खाने से मेरा क्षय रोग दूर हो जाएगा।" डॉक्टरों ने कहा—"पण्डितजी ! यह गारण्टी भी नहीं दी जा सकती।" तब पण्डितजी ने कहा—'वैदिक धर्म में मांस खाना सबसे बड़ा पाप है। मैं मांस खाकर सबसे बड़ा पाप भी करूँ और मुझे अमरता की अथवा पुनः क्षय न होने की या पूर्ण स्वस्थ हो जाने की गारण्टी नहीं मिलती तो मैं यह पाप करने के लिए तैयार नहीं हूँ।" यह है वैदिक धर्म का आदर्श !

यहाँ हम विश्व प्रसिद्ध साहित्यकार बर्नाडशॉ के जीवन की एक घटना का उल्लेख किये बिना नहीं रह सकते। उन्हें भी डॉक्टरों ने मांस-सेवन की सम्मति दी थी। तब उन्होंने उत्तर देते हुए कहा था—

"My situation is a solemn one. Life is offered to me on condition of eating beef steaks. But death is better than

cannibalism. My will contains directions for my funeral, which will be followed not by mourning coaches, but by oxen, sheep, flocks of poultry and a small travelling aquarium of live fish, all wearing white scarfs in honour of the man who perished rather than eat his fellow creatures. It will be with the exception of Noah's ark, the most remarkable thing of the kind seen.''

मेरी स्थिति गम्भीर है। मुझे कहा जाता है कि गो-मांस खाओ तुम जीवित रहोगे। इस राक्षसपन की अपेक्षा मृत्यु अधिक उत्तम है। मैंने अपनी वसीयत लिख दी है। मेरी मृत्यु पर मेरी अर्थी के साथ विलाप करती गाड़ियों की आवश्यकता नहीं है। मेरे साथ बैल, भेड़ें, मुर्गे और जीवित मछलियों का एक चलता-फिरता घर होगा। इन सभी पशु और पक्षियों के गले में सफेद दुपट्टे होंगे, उस मनुष्य के सम्मान में जिसने अपने साथी प्राणियों को खाने की अपेक्षा मरना उत्तम समझा। हजरत नूह की नौका को छोड़कर यह दृश्य सबसे अधिक उत्तम और महत्त्वपूर्ण होगा।

इन दो घटनाओं से हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि अपने स्वार्थ के लिए दूसरे प्राणियों की हत्या की अपेक्षा स्वयं मर जाना उत्तम है।

उपसंहार की ओर आते हुए मैं सुप्रसिद्ध भारतीय विद्वान् त्रिलोकी नाथ वर्मा द्वारा रचित 'हमारे शरीर की रचना' (द्वितीय भाग पृष्ठ ३६६) का निम्न उद्धरण प्रस्तुत करना चाहता हूँ—

''हमारी राय में मांस खाना अच्छा नहीं। शीत-प्रधान देशों में भी मांस खाने की आवश्यकता नहीं है, लेखक यूरोप में लगभग बीस मास रहा; ८-६ घण्टे रोज दिमाग़ी मेहनत करते हुए भी उसे कभी मांस खाने की आवश्यकता नहीं हुई, बिना मांस और मदिरा पिये ओलों की सर्दी सहने में कोई कठिनाई नहीं हुई। यूरोप में भी हज़ारों मनुष्य बिना मांस के रहते हैं।''

स्वास्थ्य का महान् शत्रु

अण्डा

स्वास्थ्य एवं भोजन का परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध है। 'चरक-संहिता' में ठीक ही कहा है—

त्रय उपस्तम्भा इत्याहारः स्वप्नो ब्रह्मचर्यमिति।

—चरक० सूत्रस्थान ११।३४

शरीररूपी भवन तीन स्तम्भों पर खड़ा हुआ है। वे तीन स्तम्भ हैं—१. आहार, २. निद्रा और ३. ब्रह्मचर्य।

इन तीन स्तम्भों में भी भोजन सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण है। वस्तुतः आहार ही जीवन है। भोजन से शरीर हृष्ट-पुष्ट एवं बलवान् बनता है, स्मरण-शक्ति बढ़ती है, आयु दीर्घ होती है, उत्साह एवं धैर्य की वृद्धि होती है, सामर्थ्य बढ़ता है, शरीर का वर्ण तथा कान्ति निखरती और शोभा बढ़ती है।

भोजन शरीर के लिए आवश्यक है, परन्तु 'क्या खाएँ और क्या न खाएँ' इस विषय में हमें वेद की आज्ञा देखनी होगी, क्योंकि—

धर्मजिज्ञासमानानां प्रमाणं परमं श्रुतिः। —मनु० २।१३

धर्म को जानने की इच्छा करनेवालों के लिये वेद ही परम प्रमाण है।

आइए, हम वेद के पृष्ठ उलटें। अथर्ववेद में अण्डे खाने का जोरदार शब्दों में खण्डन किया गया है। देखिए—

य आमं मांसमदन्ति पौरुषेयं च ये क्रविः।
गर्भान् खादन्ति केशवास्तानितो नाशयामसि॥ —अथर्व० ८।६।२३

(ये आमं मांसं अदन्ति) जो लोग कच्चा मांस खाते हैं, (ये च) और जो (पौरुषेय क्रविः) मनुष्य का मांस खाते हैं तथा जो (केशवाः) लम्बे-लम्बे,

सुन्दर बाल रखनेवाले [वर्तमान युग के जैण्टलमैन][1] (गर्भान् खादन्ति) गर्भों=अण्डों को खा जाते हैं (तान्) उन दुष्ट लोगों को (इतः) यहाँ से=मनुष्य समाज से (नाशयामसि) नष्ट कर देना चाहिए।

इस प्रकार हम देखते हैं कि वेद में अण्डों का सेवन करनेवाले व्यक्तियों के लिए कठोर दण्ड का विधान है।

वेद की मर्यादाएँ गुप्तकाल तक चलती रहीं। प्रसिद्ध यात्री फ़ाह्यान ने अपने यात्रा-विवरण में लिखा है—

"सारे देश में कोई अधिवासी न हिंसा करता है, न मद्य पीता है और न लहसुन-प्याज़ ही खाता है। जनपद में न तो लोग सूअर और मुर्गी पालते हैं, न कहीं सूनागार [बूचड़खाना, मांस-विक्रय की दुकान] हैं, न मद्य की दुकानें।"

प्राचीन भारत में मद्य, मांस, अण्डे आदि का प्रयोग नहीं होता था। मांसाहार और अण्डे आदि का सेवन मुसलमानों के संसर्ग से भारतीयों में प्रचलित हुआ।

आज सर्वत्र अण्डे खाने का प्रचार हो रहा है। आज स्कूलों की पाठ्य पुस्तकों में अण्डों की प्रशंसा में लेख लिखे होते हैं। अनेक डाक्टर अण्डा खाने का प्रचार करते हैं। डाक्टरों का कहना है कि अण्डे में ए.बी.सी.डी. सभी प्रकार के विटामिन्स पाये जाते हैं। उनका यह भी कहना है कि एक अण्डे में एक सेर दूध के बराबर बल और शक्ति होती है। इतना ही नहीं, अब तो डाक्टर लोग यहाँ तक कहने लगे हैं कि अण्डे में जीव नहीं होता, अतः अण्डा खाने से जीव-हिंसा का पाप भी नहीं लगता, इसलिए अण्डे खूब खाने चाहिएँ।

आइए, डाक्टरों की इन ऊल-जलूल बातों पर गम्भीरतापूर्वक विचार करें। भक्ष्याभक्ष्य दो प्रकार का होता है—एक धर्मशास्त्रोक्त और दूसरा वैद्यक शास्त्रोक्त। पहले धर्मशास्त्रोक्त को लीजिए—

---

१. वेद में बहुत ही स्वाभाविक रीति से वर्तमान युग के जैण्टलमैनों का चित्रण किया गया है। किसी कवि ने आजकल के जैण्टलमैनों का चित्रण यूँ किया है—

कोटं च पतलूनं च मुखे चुरटमेव च। हैटबूटसमायुक्तो जैण्टलमैनलक्षणम्॥

अभक्ष्याणि द्विजातीनाममेध्यप्रभवानि च ॥ —मनु० ५।५

द्विज अर्थात् ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्यों को विष्ठा-मूत्रादि के संसर्ग से मलिन देशोत्पन्न शाक तथा फल-मूल आदि नहीं खाने चाहिएँ।

इसी प्रकार—

वर्जयेन्मधुमांसं च ॥ —मनु० २।११७

मद्य और मांस आदि का सेवन छोड़ देना चाहिए।

वेद आदि शास्त्रों में अण्डे को अभक्ष्य कहा गया है, अतः यह मनुष्य का भोजन नहीं है।

अब वैद्यकशास्त्र के दृष्टिकोण से देखिए—

बुद्धिं लुम्पति यद् द्रव्यं मदकारी तदुच्यते ॥

—शार्ङ्गधर अ० ४ श्लोक २१

जो-जो बुद्धि का नाश करनेवाले, शारीरिक और मानसिक हानि पहुँचानेवाले पदार्थ हैं, उनका सेवन कभी न करें।

इस दृष्टिकोण से विचार किया जाए तो अण्डा मनुष्य का भोजन नहीं है। अण्डा क्या है ? रज और वीर्य का सम्मिश्रण। क्या ऐसे गन्दे और दुर्गन्धयुक्त पदार्थ मनुष्य का भोजन हो सकते हैं ? कदापि नहीं। अण्डे की उत्पत्ति रज और वीर्य से होती है। यह मल एवं मूत्र द्वार से बाहर आता है। **"कारणगुणपूर्वकः कार्यगुणो दृष्टः"** (वैशेषिक दर्शन २।१।२४)। इस सिद्धान्त के अनुसार कार्य में वही गुण होते हैं जो कारण में पाये जाते हैं। उदाहरण के रूप में गोधूम=गेहूँ में जो गुण हैं वे ही उसके बने पदार्थों रोटी, दलिया आदि में होते हैं। अन्य पदार्थों को उसमें मिलाने से उन पदार्थों के गुण-दोष भी उनमें आ जाते हैं। समस्त संसार में अण्डे प्रायः मुर्गियों के ही खाये जाते हैं और मुर्गी संसारभर के गन्दे-से-गन्दे पदार्थों को खा जाती है। मुर्गियाँ थूक, खकार, रेंट, विष्ठा और कीड़े-मकोड़े आदि सभी को चट कर जाती है। ऐसे भ्रष्ट पदार्थों को खानेवाले मुर्गे-मुर्गियों के रज-वीर्य भी वैसे ही दूषित होंगे। आश्चर्य है कि लोग इनके अण्डे और बच्चों को खा जाते हैं।

अण्डे और विटामिन—अण्डों में ए.बी.सी.डी. विटामिन होने की दुहाई दी जाती है। मुर्गी थूक, खकार, नाक का मल और टट्टी आदि खाती हैं, अतः इनमें भी ये सभी विटामिन होने चाहिएँ। यदि इनमें विटामिन नहीं हैं तो मुर्गी के अण्डों में भी विटामिन नहीं हो सकते और यदि इनमें विटामिन हैं तो फिर अण्डे खाने की कोई आवश्यकता नहीं है। विटामिनों का भण्डार तो रज, वीर्य, थूक, खकार, विष्ठा, दुर्गन्धयुक्त गले-सड़े पदार्थ हुए, इन्हें घर से बाहर फेंकने की बजाय खा लेना चाहिए। ऐसा करने से मुर्गी आदि के प्राण बच जाएँगे और मांसाहारियों के विटामिन्स की पूर्ति बिना हिंसा के ही हो जाएगी।

कुछ लोग अण्डों में प्रोटीन होने की बात कहकर अण्डे खाने पर बल देते हैं। ऐसे लोगों की सेवा में निवेदन है कि आवश्यकता से अधिक प्रोटीन का सेवन करने से जोड़ों का दर्द, कैंसर, आमाशय के जख्म=Gastric Ulcer आदि अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

अण्डे श्लेष्मा=कफ उत्पन्न करनेवाले पदार्थ हैं। अण्डा अत्यधिक Acidic Diet=अम्ल उत्पन्न करनेवाला भोजन है जबकि हमारे शरीर के लिए क्षार-गुणयुक्त भोजन की आवश्यकता है, अतः अण्डों के सेवन से शरीर में विटामिन्स की कमी हो जाती है। अण्डे में प्रोटीन [Protein] होते हैं, परन्तु वे ऐसे मिश्रित होते हैं कि उन्हें पचाना बड़ा कठिन होता है। अण्डों का सेवन शरीर के रस-स्राव प्रबन्ध को सुस्त कर देता है, फलतः जठराग्नि मन्द हो जाती है, पाचन-संस्थान निर्बल हो जाता है और भोजन का परिपाक ठीकरूप से नहीं हो पाता। इस प्रकार अण्डे लाभदायक नहीं अपितु हानिकारक हैं।

अण्डा और वीरता—लोगों में ऐसी धारणा फैली हुई है कि अण्डे खाने से वीरता आती है, अण्डे बल और शक्ति का स्रोत हैं परन्तु यह धारणा सर्वथा मिथ्या एवं निर्मूल है। अण्डे और वीरता का परस्पर कोई सम्बन्ध नहीं है। बल, शक्ति और वीरता तो शाकाहार में ही है। हाथी शाकाहारी है। शेर भी उसपर सहसा आक्रमण करते हुए डरता है, अतः सम्मुख न आकर पीछे से आक्रमण करता है। बन्दर और लंगूर दोनों ही शाकाहारी

है। क्या लंगूर जैसी छलाँग[१] लगाने की शक्ति किसी मांसाहारी प्राणी में पाई जाती है।

मास्टर चन्दगीराम ने दो बार सन् १९६८ और ६९ में 'भारत केसरी' उपाधि प्राप्त कर 'मांसाहारियों पर शाकाहारियों की विजय' की दुन्दुभि बजा दी है। जिस समय मा० चन्दगीराम मेहरदीन के मुकाबले में अखाड़े में उतरे तो वे मेहरदीन के समक्ष बालक-से लगते थे। मांसाहारी आरम्भ में ५-१० मिनट तो खूब उछल-कूद करता है, परन्तु फिर उसका दम फूल जाता है और वह हाँफने लगता है। मेहरदीन भी आरम्भ में खूब जोश के साथ लड़ा। ३५ मिनट तक घोर संघर्ष हुआ, परन्तु अन्त में चन्दगीराम ने अपने भार से १६० पौण्ड भारी मेहरदीन को मिट्टी सुँघा दी। दूसरी बार मेहरदीन को पुनः परास्त कर मा० चन्दगीराम ने यह सिद्ध कर दिया कि **"घृतं वै बलम्"**—घी में ही बल है अण्डे और मांस में नहीं। शक्ति आत्म-संयम में है।

इस सम्बन्ध में मुझे आर्यसमाज के संस्थापक, निरामिष-भोजी महर्षि दयानन्द के जीवन की एक घटना स्मरण हो आई है, जिसे लिखने का लोभ मैं संवरण नहीं कर सकता।

शुक्लपक्ष का चन्द्रमा विमल व्योम में अपनी चन्द्रिका छिटका रहा था। शीत अपना साम्राज्य जमाये हुए था। ऊपर से चन्द्रमा शीतलता की वृष्टि कर रहा था तो नीचे गङ्गा की रेती शीत उगल रही थी। ऐसी शीत-रात्रि में महर्षि दयानन्द कर्णवास में गङ्गा के दूसरे तट पर गङ्गा की सिकता पर आसन लगाये हुए समाधिस्थ थे। जैसे चाँदी की विशाल शिला पर तप्त-स्वर्ण की प्रतिमा विराजमान हो उसी प्रकार दिव्य दयानन्द का देह बालू पर देदीप्यमान हो रहा था। ऐसे समय में, दो अंग्रेज आखेट के लिए उधर आ निकले। एक तो उनमें बदायूँ का कलक्टर था और दूसरा उसका मित्र कोई पादरी था। वे दोनों उस संन्यासी को कोपीन मात्र धारण किये हुए, गङ्गा

---

१ लंगूर के सम्बन्ध में यह प्रसिद्ध है कि लंगूर छलाँग लगाकर अपने अभीष्ट स्थान पर न पहुँच सके तो बीच में ही उलट कर अपने स्थान पर वापस आ जाता है।

की ठण्डी बालुका में बैठा देखकर आश्चर्य में निमग्न हो गये और बहुत देर तक टकटकी लगाये हुए उनकी और देखते रहे। जब ऋषि ने आँखें खोलीं तो कलेक्टर महोदय कहने लगे—"हमें बड़ा आश्चर्य है कि आप गङ्गा के तट पर, ठण्डी बालुका पर रात्रि के समय, केवल एक लंगोट लगाये हुए ऐसे शीतकाल में बैठे हैं, क्या आपको सर्दी नहीं लगती ?" स्वामीजी उत्तर देने ही लगे थे कि उनका पादरी मित्र बोल उठा—"ये अण्डे और मांस आदि पौष्टिक पदार्थ खा-खा कर मुटा गये हैं, इन्हें जाड़ा कैसे लग सकता है ?" स्वामीजी ने हँसकर कहा—"हम दाल-रोटी के खानेवाले क्या माल खा सकते हैं ? बहुत जोर लगाया तो कुछ दूध पी लिया। माल तो आप खाते हैं, मांस और अण्डे उड़ाते हैं, मदिरा भी पी जाते हैं। यदि शीत का लगना न लगना मांस-अण्डे खाने पर ही निर्भर है, तो आइए, वस्त्र उतार कर थोड़ी देर मेरे साथ बैठ जाइए।" महर्षि के ऐसा कहने पर वह लज्जित हो गया और विषय बदल कर कहने लगा—"अच्छा तो फिर आपको शीत न लगने का क्या कारण है ?" स्वामीजी ने कहा—"इसका मुख्य कारण अभ्यास है। आपका मुख सदा खुला रहता है, इसलिए उसे ढकने की इस समय भी आपको आवश्यकता प्रतीत नहीं होती।" कलेक्टर ने अपने मित्र को आगे कुछ कहने से रोक दिया और वे दोनों नमस्कार करके चले गये।

'निरामिष भोजन मनुष्य को शारीरिक अथवा मानसिक रूप में निर्बल बनाता है' इस विचार को मस्तिष्क से निकाल देना चाहिए। इस विषय में गांधीजी ने ठीक ही लिखा है—

The greatest Hindu Reformers have been the activest in their generation and they have invariably been vegetarians. Who could show greater activity than say Shanker or Dayanand a in their times ?

—Young India, 7 Nov., 1926

सबसे महान् हिन्दु सुधारक अपने युग में सबसे अधिक चुस्त हुए और वे सभी शाकाहारी थे। शंकर अथवा दयानन्द से बढ़कर अपने समय में किसने अधिक प्रगतिशीलता और चुस्ती दिखाई ?

अण्डा हिंसा और अहिंसा की कसौटी पर—कुछ लोगों का विचार है कि अण्डे में जीव नहीं होता और मछलियाँ तो जल तोरियाँ हैं। मछलियाँ

तो चलते-फिरते जन्तु हैं फिर इनमें जीव क्यों नहीं ? मछली का मांस भी अभक्ष्य है और सबसे खराब होता है। मछली का तेल Fish Liver Oil भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। यदि अण्डे पक्षियों का गर्भ नहीं तो क्या गाजर-मूली की भाँति कन्द-मूल हैं अथवा किसी वृक्ष पर लगनेवाले फल हैं ? अण्डे में यदि जीव नहीं होता तो अण्डज-सृष्टि पक्षी-सर्प, मछली, मेंढक, कछुआ आदि की उत्पत्ति कैसे होती है ? बिना जीव के जीवन हो ही नहीं सकता और जीवन के बिना शरीर की वृद्धि तथा विकास नहीं हो सकता। जिन अण्डों में जीव नहीं होता वे कुछ ही समय में सड़कर समाप्त हो जाते हैं।

इस विषय पर दो विद्वानों की सम्मति पढ़िए। पं० श्री गङ्गाप्रसादजी उपाध्याय एम.ए. लिखते हैं—

पूर्वपक्ष—कुछ ऐसे अण्डे भी होते हैं जो मुर्गी बिना मुर्गे के साथ मैथुन किये ही स्वयं देती है और उनमें से बच्चा नहीं होता। वे बेजान [निर्जीव] होते है। उनके खाने में तो कोई हानि नहीं ?

उत्तरपक्ष—हम नहीं जानते। यह आप जानें। यदि कोई निर्जीव अण्डा हो तो उसमें हिंसा का प्रश्न नहीं उठेगा, परन्तु उसे खाना चाहिए या नहीं यह और प्रश्न है ?

पूर्वपक्ष—यह क्यों ?

उत्तरपक्ष—देखिए ! खाने का निषेध दो कारणों से होता है—एक वैद्यक सम्बन्धी कारणों से, दूसरा आचार-सम्बन्धी कारणों से। शुद्ध-पवित्र दूध स्वास्थ्य के लिए उपयोगी होते हुए भी यदि चोरी का है तो त्याज्य है और विष चोरी का न होते हुए भी त्याज्य है। पहली अवस्था आचार-शास्त्र से सम्बन्ध रखती है और दूसरी वैद्यक से।

अब देखना चाहिए कि यदि मुर्गी बिना मुर्गे के संसर्ग के एक ऐसा अण्डा देती है जो निर्जीव है [मै यह नहीं कह सकता कि ऐसा सम्भव है, मैं थोड़ी देर के लिए आपका विश्वास किये लेता हूँ] तो वह अण्डा क्या होगा ? किसी प्राणी के शरीर में चार प्रकार के पदार्थ बनते हैं। पहले वे

जो उसके शरीर के वास्तविक अङ्ग हैं और शरीर को शक्ति पहुँचाते हैं। दूसरे वे जो मल के रूप में बनते हैं और जो भिन्न-भिन्न मार्गों से मल-मूत्र आदि के रूप में निकलते रहते हैं। तीसरे वे जो शरीर में रोग के रूप में उत्पन्न होते हैं और जिनसे शरीर को हानि पहुँचती है। चौथे वे जो माता के शरीर में सन्तति का शरीर बनाते हैं जैसे गर्भ या अण्डा। अब बताइए आपका बताया हुआ अण्डा किसमें आता है ? पहली कोटि में आ नहीं सकता, क्योंकि वह मुर्गी के शरीर का अङ्ग नहीं है। चौथी कोटि में भी नहीं आता क्योंकि वह निर्जीव होने तथा बाप से उत्पन्न न होने के कारण सन्तति का शरीर नहीं है। अब दो कोटियाँ रह गयीं या तो वह मुर्गी के शरीर का मल है या रोग का अंश है। दोनों दशाओं में उसका खाना हितकर न होगा। मैं तो समझता हूँ कि अण्डे का चस्का जिनको लग गया है वे उचित-अनुचित का विचार न करके नये-नये बहाने निकालते रहते हैं। जो अण्डे खाते हैं वे यह तो विवेक करते नहीं कि इसमें से बच्चा पैदा होगा या नहीं। जो बच्चे को मारकर खा जाएँ उनको अण्डे की क्या परवाह ! उन्हें तो खाने से काम। वे तो जीभ के गुलाम हैं। फिर यदि कोई ऐसा विवेक रक्खे भी कि मैं केवल निर्जीव अण्डा ही खाऊँगा तो उसको बिना मुर्गों के मुर्गियाँ पालनी होंगी, फिर देखिए कितने अण्डे खाने को मिलते हैं। इसके अतिरिक्त दूसरे उसका अनुकरण करने के लिए अन्य प्रकार के अण्डे भी खाएँगे। इस प्रकार अण्डे खाने की प्रथा चल पड़ेगी।

—हम क्या खाएँ, घास या मांस, द्वितीय संस्करण पृष्ठ ६७-६८

अब एक अमेरिकन युवक के विचार भी पढ़िए—

अण्डे दो प्रकार के होते हैं—एक उत्पादक [Fertile] और दूसरे अनुत्पादक [Unfertile]। यदि अण्डा उत्पादक है तो वह एक शिशु मुर्गी के भ्रूण का घोंसला है और उसे खाना यानी एक भ्रूण को गिराना और एक छोटे जीव की [जिन्दगी की] हत्या करना है। इस प्रकार का तत्त्व किसी भी तरह से शाकाहार के अन्तर्गत नहीं माना जा सकता। यदि दूसरी ओर अण्डा अनुत्पादक है तब भी हमें उसमें स्थित शरीर-रचना और शारीरिक तत्त्व पर ध्यान देना होगा। वह किसी झाड़ी या पेड़ पर पैदा नहीं होता

यानी वनस्पति नहीं है। वह ऐसी भी चीज नहीं है [जैसे दूध] जिसे एक मादा जानवर ने अपने बच्चों के लिए खाने की सामग्री के रूप में दिया हो। फिर वह क्या है ? कचरे का एक रूप, जिसे उस पक्षी ने अपने शरीर से बाहर निकाल फेंका है।

अगर वैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखें तो अण्डा शरीर में अधिक बलगम यानी कफ पैदा करनेवाले पदार्थों में से है और मानव शरीर में कोलैस्टरोल की मात्रा बढ़ाने में सहायक होता है। जब मुर्गी अपनी प्रौढ़ावस्था में पहुँचती है और अधिक अण्डे नहीं देती तो ज्यादातर उन्हीं को हलाल कर दिया जाता है और उनका मांस लोग बड़े मज़े से खाते हैं।

वैसे कई पाश्चात्य देशों में अण्डा शाकाहारी माना जाता है, क्योंकि वह वास्तविक प्राणी का मांस नहीं है। मेरे दृष्टिकोण से किसी भी प्रकार का अण्डा किसी भी हालत में शाकाहारी नहीं माना जा सकता।

—अमेरिकन शाकाहारी युवक एच०जे० दिनशा धर्मयुग ११ मई, १९६९

आइए हिंसा और अहिंसा की एक अन्य दृष्टिकोण से विवेचना करें। पाप तीन प्रकार के होते हैं—१. कृता, २. कारिता और ३. अनुमोदिता।

१. **कृता**—वे पाप हैं जिन्हें मनुष्य स्वयं करता है।

२. **कारिता**—वे पाप हैं जिन्हें मनुष्य स्वयं तो नहीं करता, परन्तु दूसरों के द्वारा कराता है।

३. **अनुमोदिता**—वे पाप हैं जिनके करने में मनुष्य सम्मति देता है, जिनका अनुमोदन करता है।

पापों के इस वर्गीकरण को ध्यान में रखते हुए अब आप मुर्गियों की ओर आएँ। भारत में एक मुर्गी सामान्यतया एक वर्ष में २०० अण्डे देती है। विदेशों में एक मुर्गी प्रायः ३०० अण्डे देती है। अब भारतवर्ष में भी होड़ लगी हुई है कि एक मुर्गी से प्रतिवर्ष तीन सौ अण्डे प्राप्त किये जाएँ। इन अण्डों की प्राप्ति के लिए इन्हें इस प्रकार के खाद्य पदार्थ दिये जाते हैं जिनसे इनके प्रजनन-अङ्गों को अधिक कार्य करना पड़ता है। क्या यह हिंसा नहीं है ? पोल्ट्री फार्मों में बच्चों की चोंच काट दी जाती है, क्या यह हिंसा

नहीं है ? जब किसी घर में कोई बच्चा उत्पन्न होता है तो क्या कोई उसके नाक-कान काट सकता है ? मुर्गियों को इञ्जैक्शन्स लगाये जाते हैं, क्या यह हिंसा नहीं है ? उनकी अच्छी प्रकार देख-भाल भी नहीं की जाती। यदि आप अण्डे खाते हैं तो आप उन सब पापों के भागी भी बनेंगे जो आपके लिए किये जा रहे हैं [कारिता]। सावधान ! इन निरपराध पक्षियों को सताने में सहायक मत बनो। स्मरण रक्खो—**धर्मो रक्षति रक्षितः**—रक्षा किया हुआ धर्म मनुष्य की रक्षा करता है।

यह तो हुई हिंसा और अहिंसा की बात। यदि मुर्गे के संसर्ग के बिना भी मुर्गी अण्डा दे देती है, जिसे Faked Egg, निर्जीव अण्डा अथवा Vegetable Egg शाकाहारी अण्डा कहा जाता है, उसे भी नहीं खाना चाहिए, इस विषय का स्पष्टीकरण मैं एक दृष्टान्त द्वारा करूँगा।

कहते हैं कि एक लालाजी अपने मकान में सो रहे थे। जब वे सो रहे थे तब किसी बिल से एक साँप निकला और लालाजी की छाती पर से होकर निकल गया। साँप के छाती पर से निकलने पर लालाजी की आँख खुल गई और यह जानकर कि साँप मेरी छाती पर से निकल गया है, वे जोर-जोर से रोने लगे। लालाजी के रोने-पीटने की आवाज सुनकर लोग इकट्ठे हो गये और लालाजी से उनके रोने का कारण पूछने लगे। लालाजी ने कहा—एक साँप मेरी छाती के ऊपर से निकल गया, इसलिए रो रहा हूँ। लोगों ने कहा—साँप छाती के ऊपर से निकलकर ही तो गया है, उसने तुम्हें काटा तो नहीं। लालाजी ने धाड़ मारकर रोते हुए कहा, काटा तो नहीं है, परन्तु रास्ता तो देख लिया है किसी दिन काट भी लेगा।

दृष्टान्त का तात्पर्य यह है कि निर्जीव अण्डा खाने का स्वभाव बन गया तो फिर सजीव अण्डा भी खाने लग जाएँगे, अतः किसी प्रकार का भी अण्डा नहीं खाना चाहिए।

अण्डों के सेवन से शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक हर प्रकार की हानि होती है। अण्डे मनुष्य का भोजन नहीं है। जैसे मनुष्य अन्न, फल और कन्दमूल खाकर निर्वाह कर सकता है वैसे केवल अण्डे खाकर ही जीवित नहीं रह सकता।

अन्त में हम, अण्डे नाना प्रकार के रोगों को उत्पन्न करनेवाले हैं, इस विषय में कुछ सम्मतियाँ उद्धृत कर रहे हैं। पढ़िए और विचारिए—

डॉ० कैथराइन निम्मो, डी.सी.आर.एन., ओसियनो कैलिफोर्निया (यू०एस०ए०) लिखती हैं—

Even if we had the best of eggs we would be better off without them as they are too high in Cholesterol, one important cause of arteries, heart, brain, kidney diseases and gall stones. Fruits and Vegetables and Vegetable Oils have none or hardly any Cholesterol.

—Dr. Ketherine Nimmo D.C.R.N., Oceano, California
(How Healthy are Eggs. P. 7)

यदि उत्तम-से-उत्तम अण्डे भी प्राप्त हो सकें तो भी हम उनके बिना ही अधिक स्वस्थ रहेंगे, क्योंकि अण्डों में कोलैस्ट्रोल की मात्रा इतनी अधिक होती है कि अण्डों के सेवन से रक्तवाहिनी शिराओं के रोग, हृदय की बीमारियाँ, हाईब्लड-प्रेशर=अधिक रक्तचाप, गुर्दों की बीमारी, पित्त की थैली में पथरी आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। फलों, सब्जियों और वनस्पति तेलों में कोलैस्ट्रोल बिल्कुल नहीं होता अथवा नाममात्र को होता है।

डॉ० जे० एमन विल्किंज, इंग्लैण्ड लिखते हैं—

Eggs are also harmful. You may say that "The Egg and I get along well" but a Chemical Analysis proves differently. The yolk of the egg contains Cholesterol—a waxy alcohal which deposits in the liver and blood vessels, producing corrosion and hardening of the arteries.

—Dr. J. Aman Wilkins, England
(How Healthy are Eggs. P. 6-7)

अण्डे भी हानिकारक हैं। तुम कह सकते हो कि "अण्डों से मेरे स्वास्थ्य को कोई हानि नहीं होती" परन्तु अण्डों का रासायनिक विश्लेषण तुम्हारी धारणा के विरुद्ध निर्णय देता है। अण्डे की जर्दी में कोलैस्ट्रोल नामक तत्त्व पाया जाता है जो एक चिकना अल्कोहल (शराब) होता है। यह जिगर में एकत्र होता है और फिर रक्तवाहिनी शिराओं में जख्म और कड़ापन उत्पन्न करता है।

डॉ० रॉबर्ट ग्रास तथा प्रो० इरविंग डैविडसन, इंग्लैण्ड घोषणा करते हैं—

An egg contains about 4 grains of Cholesterol. When eggs are eaten, the Cholesterol content of the blood rises and the tendency towards the development of gall stones and perhaps other disease increases.

—Dr. Robert Gross & Prof. Irving Davidson, England
(How Healthy are Eggs. P. 3)

एक अण्डे में लगभग ४ ग्रेन कोलैस्ट्रोल होता है। अण्डे खाने से रक्त में कोलैस्ट्रोल की मात्रा बढ़ जाती है जिसके कारण पित्ताशय में पथरी और दूसरे रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

डॉ० रॉबर्ट ग्रास एक और महत्त्वपूर्ण बात लिखते हैं—

The egg-white is the most harmful portion of the egg. Animals fed on fresh egg-white developed a severe skin inflammation and paralysis. —Dr. Robert Gross, England
(How Healthy are Eggs. P. 3-4)

अण्डे की सफेदी अण्डे का सबसे खतरनाक भाग है। जिन पशुओं को अण्डे की सफेदी खिलाई गई उनकी चमड़ी सूज गई और उन्हें लकवा मार गया।

डॉ० आर०जे० विलियम्स, इंग्लैण्ड लिखते हैं—

The factor in egg-white that causes eczema is AVIDIN.
—Dr. R.J. Williams, England (How Healthy are Eggs. P. 3-4)

अण्डे की सफेदी में 'एवीडिन' नामक तत्त्व होता है जो ऐग्ज़िमा का कारण होता है।

महान् आयुर्वेद शास्त्रज्ञ डॉ० ई०वी० मैक्कॉलम की सम्मति है—

Eggs are deficient in calcium and do not contain Carbohydrates. So their tendency is to favour putrefactive decomposion in the intestines rather than to encourage fermentative organism to develop.

—Dr. E.V. Mc. Collum—*A Great Medical Authority*
(Newer Knowledge of Nutrition. P. 17)

अण्डों में कैल्शियम=चूने की मात्रा बहुत कम तथा कार्बोहाइड्रेट्स का सर्वथा अभाव होता है, अतः वे बड़ी आँतों में जाकर जठराग्नि को प्रदीप्त करने की बजाय वहाँ दुर्गन्ध उत्पन्न करते हैं।

डॉ० गोविन्दराज का कथन है—

Eggs are acid forming having an excess of Nitrogen, fat and phosphoric acid and cannot, therefore, form the natural diet of man.

—Dr. Govind Raj
(How Healthy are Eggs. P. 8)

अण्डों में नाइट्रोजन, फास्फोरिक ऐसिड [तेज़ाब] और चरबी की अधिक मात्रा होती है, अतः ये शरीर में तेज़ाबी द्रव्य उत्पन्न करते हैं और मनुष्य को रोगी बनाते हैं।

प्रो० ओकाडा, इंग्लैण्ड की खोजों का परिणाम निम्न है—

Both the bile and pancreatic juice are indifferent to egg-white. Nearly 30 to 50% of the egg-white passes through the digestive tract undigested.

—Prof. Okada, England
(How Healthy are Eggs. P. 3)

पित्त और पाचन-रस—ये दोनों अण्डे की सफेदी के साथ नहीं घुलते, फलतः अण्डे की सफेदी का ३० से ५० प्रतिशत भाग भोजन नालिका से बिना हज़म हुए ही निकल जाता है।

डॉ० जे० एमन विल्किंज ने एक बहुत उत्तम बात लिखी है—

The egg is the unborn chick.en Egg eating is prenatal-poultry robbery or chicken foeticide.

—Dr. J. Amon Wilkins (How Healthy are Eggs. P. 6)

अण्डा उत्पन्न न हुआ (भावी) मुर्गी का बच्चा है, अतः अण्डा खाना एक प्रकार से गर्भ पर डकैती डालने के समान है अथवा यूँ कहिए कि मुर्गी के बच्चे की हत्या के बराबर है।

डॉ० डब्ल्यू० जे० जयासूरिया, लंका ने बहुत ही मार्मिक बात लिखी है—

Natural law cannot be changed from time to time. A good act bears good fruit and evil act bears bad fruit. To that order

the destruction of life bring an evil effect on the doer. Hence do not eat meat and eggs which cause destruction of life.

–Dr. W. J. Jayasureya, Ceylon (How Healthy are Eggs. P. 5)

प्रकृति के नियम अटूट एवं अटल हैं, समय के अनुसार उन्हें बदला नहीं जा सकता। 'उत्तम कर्मों का फल उत्तम होता है और बुरे कर्मों का फल बुरा' इस नियम के अनुसार दूसरों के जीवन को नष्ट करनेवाला अपने लिए आपत्तियों को निमन्त्रण देता है। अण्डे और मांस का सेवन मत करो, क्योंकि ये दूसरों के जीवन को नष्ट करके मिलते हैं।

डॉ० कामता प्रसाद, अलीगंज, एटा, (उ० प्र०) लिखते हैं—

The origin and growth of eggs is from filthy substance which man abhors even to touch. Their eating involves cruelty and robbery. They are more harmful to human health than anything else. Man can recoup his health and make his plate tasteful by various vegetables, fruits and nuts.

—Dr. Kamta Prashad, Aliganj, Etah, (U.P.)
(How Healthy are Eggs. P. 8)

अण्डे की उत्पत्ति और विकास ऐसे गन्दे पदार्थों के मेल से होती है जिन्हें छूते हुए भी मनुष्य को घृणा होती है। अण्डों का सेवन डकैती और क्रूरता है। मनुष्य के स्वास्थ्य को हानि पहुँचाने के लिए इनसे बढ़कर और कोई पदार्थ नहीं है। मनुष्य अपना स्वास्थ्य विभिन्न प्रकार के फलों, सब्जियों एवं सूखे मेवों से प्राप्त कर सकता है और इन्हीं से जीभ के स्वाद की पूर्ति भी हो सकती है।

डॉ० आनन्द निमल सूरिया की सम्मति भी पठनीय है—

The food value of milk is high as excellent proteins are available in it. There is little that eggs can supply which milk cannot. In the age of Science practically all the minerals and the vitamins can be supplied artificially and these could supplement milk where necessary. I feel confident that a Lacto Vegetarian diet properly constructed is as nourishing a diet as containing meat or egg. Dependence on meat and eggs for minerals and vitamins is no longer necessary.

—Dr. Anand Nimal Suria (How Healthy are Eggs. P. 5-6)

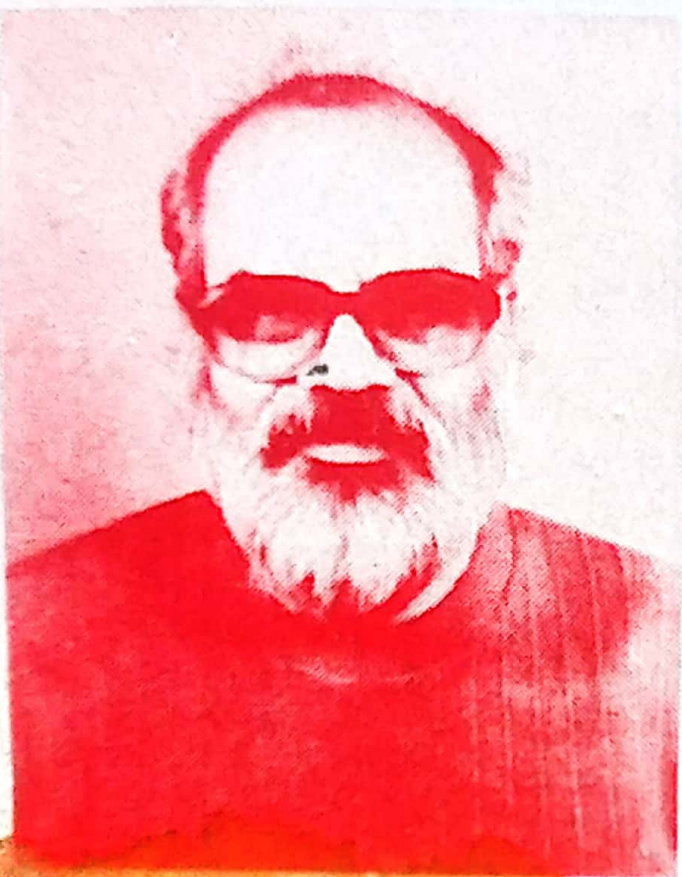
दूध में उत्तम कोटि के प्रोटीन होते हैं, अतः दूध में पौष्टिक तत्त्व भारी मात्रा में होते हैं। ऐसा कोई पौष्टिक तत्व नहीं है जो अण्डे में होता हो और दूध में न मिले। वर्तमान वैज्ञानिक युग में सभी प्रकार के विटामिन्स और खनिज लवण कृत्रिम रूप में मिल सकते हैं और जहाँ उनकी आवश्यकता हो वे दूध के साथ सहायक के रूप में लिये जा सकते हैं। मेरा यह दृढ़ विश्वास है कि सन्तुलित शाकाहारी भोजन उतना ही पोषक एवं शक्तिदायक है जितना कि मांस और अण्डे, अतः विटामिन्स और खनिज लवणों के लिए अण्डे और मांस पर निर्भर रहना व्यर्थ है।[१]

भारतीय और पाश्चात्य डॉक्टरों और प्रोफेसरों की इन सम्मतियों से आपको विश्वास हो गया होगा कि अण्डे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं, अतः वे अभक्ष्य हैं। गांधीजी भी जीवन भर मांस और अण्डे का निषेध करते रहे। उनका पुत्र मरणशय्या पर पड़ा था और डॉक्टर उसे अण्डे खिलाने की सम्मति दे रहे थे, परन्तु गांधीजी ने ऐसी स्थिति में भी उसे स्वीकार नहीं किया, परन्तु उन्हीं गांधीजी के पदचिह्नों पर चलनेवाली भारत सरकार खुले रूप में अण्डे, मद्य और मांस का प्रचार कर रही है शोक ! महाशोक !!

ऋषि सन्तान ! तू कहाँ भटक गई ? शरीर को हृष्ट-पुष्ट और शक्तिशाली बनानेवाली सभी पोषक शक्तियाँ शाकाहारी भोजन में विद्यमान हैं, अतः मांस और अण्डों को छोड़कर शाकाहार की ओर लौटो। पशु और पक्षियों को मारना बन्द करो तथा प्राचीन ऋषि-मुनियों की जीवन-पद्धति को अपनाओ।

---

१. ये सभी सम्मतियाँ How Healthy are Eggs से उद्धृत की गई हैं, तदर्थ हम [illegible] ोर प्र[illegible] के हार्दिक आभारी हैं।

परमहंस स्वामी जगदीश्वरानन्द सरस्वती

भारत-विख्यात स्वामीजी वैदिक साहित्य के प्रकाण्ड विद्वान् हैं। आप उच्चकोटि के लेखक, प्रभावशाली वक्ता, सम्पादनकला विशेषज्ञ और वैदिक साहित्य के प्रकाशक हैं। आपने वेद, दर्शन, उपनिषद्, रामायण, महाभारत, नीति-ग्रन्थ, आयुर्वेद तथा सदाचार-सम्बन्धी विषयों पर छोटे-बड़े लगभग ८० ग्रन्थ लिखे हैं। दिवंगत वैदिक विद्वानों के ग्रन्थों का भी आपने प्रकाशन कराया है। अनेक ग्रन्थों के प्रकाशन की योजना भी आपके मस्तिष्क में है। विदेशों में भी आपने वैदिक धर्म की दुन्दुभि बजाई है। आप दिन-रात लेखन व स्वाध्याय में रत रहते हैं। इस समय आप वेदभाष्य-लेखन व प्रकाशन के कार्य में संलग्न हैं।

जॉर्ज बर्नाड शॉ

और

मांसाहार

'My situation is a solemn one. Life is offered to me on condition of eating beef steaks. But death is better than cannibalism. My will contains directions for my funeral, which will be followed not by mourning coaches, but by oxen, sheep, flocks of poultry and a small travelling aquarium of live fish, all wearing white scarfs in honour of the man who perished rather than eat his fellow creatures. It will be with the exception of Noah's ark, the most remarkable thing of the kind seen.''

मेरी स्थिति गम्भीर है। मुझे कहा जाता है कि गो-मांस खाओ तुम जीवित रहोगे। इस राक्षसपन की अपेक्षा मृत्यु अधिक उत्तम है। मैंने अपनी वसीयत लिख दी है। मेरी मृत्यु पर मेरी अर्थी के साथ विलाप करती गाड़ियों की आवश्यकता नहीं है। मेरे साथ बैल, भेड़ें, मुर्गे और जीवित मछलियों का एक चलता-फिरता घर होगा। इन सभी पशु और पक्षियों के गले में सफेद दुपट्टे होंगे, उस मनुष्य के सम्मान में जिसने अपने साथी प्राणियों को खाने की अपेक्षा मरना उत्तम समझा। हजरत नूंह की नौका को छोड़कर यह दृश्य सबसे अधिक उत्तम और महत्त्वपूर्ण होगा।